



時令水果和蔬菜

購買新鮮、健康和便宜的吃食物指南

為什麼要吃當季的食物？

當季食物較多是從產地直接運來的，避過在冷凍庫滯留而流失營養。當季的蔬果通常都：

- 較新鮮、健康
- 更便宜
- 比較自然地成熟
- 運輸較少里數
- 減少來自冷藏排出的二氧化碳

買土產水果蔬菜能幫助當地經濟和農夫，還可品嚐到新鮮便宜的時令農作，鼓勵多元飲食。

怎樣去買時令菜

- 看看是否澳洲生產
- 查看當季食物指南
- 詢問商家生產地
- 在市集檔攤和蔬果店買菜

愛惜食物拒絕浪費

在新南威爾斯，平均每戶一年丟掉超過\$1000的食物，而大部份都是新鮮材料或多餘的飯菜。浪費食物的同時我們亦浪費了用來栽種、包裝、運輸及推銷食材所需的能源、水和天然物資。

購買 – 煮食 – 存放

買得太多、煮得太多以及保存不當是導致食物和金錢上浪費的主要原因。以下的秘訣幫你省錢減廢，並且有利環保：

- 預算好餐糧可省錢省時間
- 先檢查冰箱，冰櫃和廚櫃後再編張購物清單
- 做飯時按實際食量準用料
- 存放得正確，延長食物新鮮
- 用剩餘菜作簡便晚餐

簡易季節指南

當季農作指南協助你選擇較新鮮、便宜的食物時，對環境亦少添壓力。

季節	水果 (F)	蔬菜 (V)
夏天	F: 草莓漿果, 甜瓜, 桃李果類, 熱帶水果, 梨子, 葡萄, 橘子	V: 豌豆 蠶豆, 番茄, 節瓜/西葫蘆/翠玉瓜, 小黃瓜
秋天	F: 堅果, 蘋果, 梨子, 獼猴桃, 葡萄, 某些桃李果類 (李子, 水蜜桃, 油桃)	V: 綠葉蔬菜, 香菇, 蔬菜, 茄子, 青椒, 南瓜, 白菜
冬天	F: 蘋果, 梨子, 柑橘	V: 綠葉蔬菜, 豌豆 蠶豆, 蔬菜, 南瓜, 西蘭花, 白菜
春天	F: 柑橘類, 蘋果, 熱帶水果	V: 綠葉蔬菜, 豆類, 菇類, 節瓜/西葫蘆/翠玉瓜, 玉米, 胡蘿蔔, 紅菜頭

季節食材轉換

如想做您喜歡的小菜其實很簡單。只要把一些食材轉換成當季便宜的水果蔬菜一樣四季通行。

- 夏天吃沙拉用芝麻菜(rocket)替代生菜
- 冬天時用不同的乾菇替代新鮮野菇
- 冬天時用李子取代夏令的草莓做餡餅甜點。
- 醃漬物、果醬、罐頭和冷凍的食物可頂替新鮮貨。

還有很多四季不缺的常貨，如橙/橘子、牛油果/酪梨和洋蔥，只要選擇適合當季的品種就可以。

有關詳情請預覽：

澳洲地域時令指南
查看你家省份什麼正在收成
www.seasonalfoodguide.com

悉尼慢食活動
慢食會推廣健康土產飲食節日
www.slowfoodsdney.com.au

澳洲農夫市集協會
你附近找到有新鮮市集嗎？
www.farmersmarkets.org.au

那時是最佳時候？

水果	夏天	秋天	冬天	春天
蘋果				
杏				
牛油果/酪梨	Reed	Feurte	Hass/Feurte	Hass
香蕉				
草莓漿果				
血橙				
櫻桃				
番荔枝/釋迦				
無花果				
葡萄				
奇異果/獼猴桃				
檸檬				
青檸				
柑				
甜瓜				
納西梨				
油桃				
橙/橘子	Valencia		Navel/Seville	Valencia
熱情果/百香果				
水蜜桃				
梨子				
波蘿/鳳梨				
西柚/葡萄柚				
李子				
金蘋果/檳榔				
大黃				
橘柚				

想取得食譜、餐份計算法、食物心得 - 請瀏覽：
www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

珍惜食物，節省開支，改善環境

瓜菜	夏天	秋天	冬天	春天
亞洲蔬菜				
蘆筍				
豆類 Sm: 荷包、蛇豆、Borlotti; Wn: 蠶豆、Borl; Sp: 蠶、四季豆	Runner/Snake/Borlotti		Broad/Borlotti	Broad/Green
紅菜頭				
西蘭花				
抱子甘藍				
椰菜/捲心菜/高麗菜		Red	White	Savoy
胡蘿蔔				
花椰菜/椰菜花				
芹菜				
菊苣				
青瓜/小黃瓜				
茄子				
小茴香莖				
韭蔥				
生菜				
野菇		Field/Pine		Morel
豌豆				
馬鈴薯、地瓜/番薯				
南瓜				
芝麻菜				
菠菜				
扁身西葫蘆				
蕪菁/蘿蔔				
甜玉米				
番茄/西紅茄				
節瓜/西葫蘆/翠玉瓜				

Note: This is not an extensive list but it provides a good guide to get you started with your seasonal food purchases. Some parts of NSW will have different seasonal availabilities.

